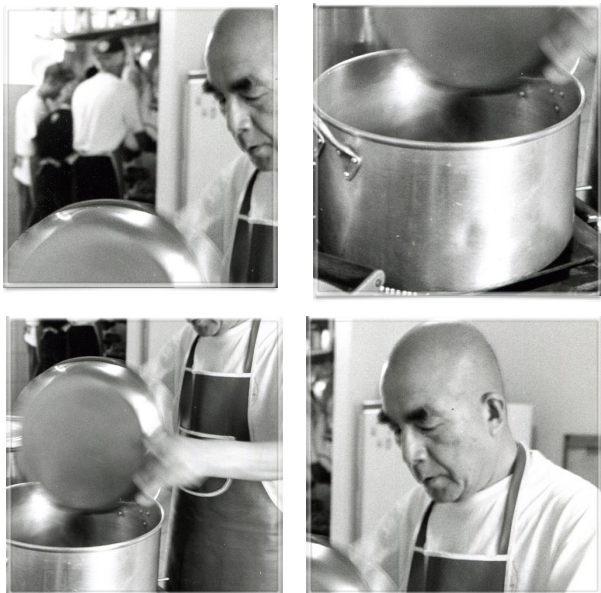


# DAISHIN

L'Esprit Vaste

# 大 心

Calligraphie d'Akiko San



## Joshin Sensei :

- Marseille : matinée de zazen le samedi 21.

- En octobre : retraite de silence à la Trappe (Normandie) du 11 au 13/10.

<http://www.montagnes-et-forets-du-zen.org/retraites-et-journées>

Inscriptions :

[joshinsensei@larbredeveille.org](mailto:joshinsensei@larbredeveille.org)

- Valence : reprise des rencontres chaque 1ère semaine du mois au Betsuin : journée de pratique le samedi 7

septembre avec Joshin Sensei et Toen Ni

<http://www.montagnes-et-forets-du-zen.org/valence>

## La Demeure sans Limites

Le Révérend Chinrei Gérard Pilet, enseignant de l'école Sôtô viendra partager une retraite

- les 21 et 22 septembre

<https://www.larbredeveille.org/lademeuresanslimites/programmes-de-la-demeure-sans-limites/>

Jokei Sensei : dirigera la journée de zazen à Paris du samedi 14

<http://www.montagnes-et-forets-du-zen.org/retraites-et-journées>

Maître Moriyama, 2002 dans la cuisine de Viazen, Porto-Alegre. Photo : L. Fabini



*J'ai choisi pour ce numéro de rentrée le texte ci-dessous, qui nous rappelle que les Maîtres sont pleins d'humour dès que les disciples ont tendance à se prendre au sérieux... et cette photo de Maître Moriyama, car il était vraiment un grand imitateur (gare à l'amour-propre !) et un Maître de la moquerie et du rire... et n'hésitant pas non plus à rire et nous faire rire de lui. Le Dharma est sérieux et nous, nous sommes souvent stupides... rions-en !*

*Joshin Sensei*

**Uposatha** : nous asseoir ensemble :

- vendredi 30 août,
- samedi 14 septembre et
- samedi 28 septembre.

Rejoignez-nous : <https://framadate.org/XbG6jSKhLtycVKEs>

## SOMMAIRE

Planning des activités du mois et Pleine lune

Joshin Sensei -  
La Demeure sans Limites

Je ne rirai plus jamais !  
Ajahn Amaro

Connaître notre Critique Intérieur.  
Jan Chozen Bay

Attendre et écouter.  
Marina

Gratitude biologie

Archives octobre 2012 :

- L'intimité de la vie.
- Les Bouddhas pensent-ils.

Le coin du pratiquant écosattva.

## Je ne rirai plus jamais !



Ajahn Chah avait un esprit étonnamment vif, et c'était un grand imitateur. Bien qu'il puisse être calme et sévère, ou doux et gentil, il utilisait beaucoup l'humour comme méthode d'enseignement.

Cette façon d'utiliser le rire pénétrait le cœur de ses auditeurs, pas seulement pour les amuser, mais pour leur faire reconnaître des vérités difficiles à accepter autrement.

Cette façon de faire, son regard sur le tragi-comique absurde de la vie permettaient aux personnes de se mettre à rire d'eux-mêmes et à voir les choses d'un autre angle.

Cela pouvait être une façon de faire comme la fameuse fois où il avait imité un moine portant son sac de façon stupide : accroché sur le dos, enroulé autour du cou, serré dans le poing, ou encore le traînant sur le sol.

Ou bien pour aider à résoudre une difficulté personnelle douloureuse. Un jour, un jeune moine l'air abattu vint le voir, disant que, après avoir vu les malheurs du monde, l'horreur d'être pris au piège de la naissance et de la mort, il avait compris que : « Je ne pourrai plus jamais rire, - tout est si triste et douloureux ».

En 45 mn, grâce à l'imitation d'un jeune écureuil qui essaye mais n'arrive absolument pas à grimper à un arbre, le moine se roulait par terre en se tenant les côtes, les larmes coulant sur son visage, convulsé de ce rire qu'il n'allait plus jamais connaître.  
Ajahn Amaro



## Connaître notre Critique Intérieur.

Un jour alors que le

Bouddha avait été blessé par un ennemi, il passa plusieurs heures à méditer sur la sensation physique de la douleur, sans s'abandonner à une souffrance mentale ou émotionnelle.

Puis il s'allongea pour se reposer. Mara apparut et le réprimanda « Pourquoi es-tu allongé ? Es-tu évanoui ou ivre ? Est-ce que tu n'as pas de but à accomplir ? »

Le Bouddha reconnut Mara et lui répondit :

« Je ne suis ni ivre ni évanoui. J'ai atteint mon but et je suis libre de souffrance. Je m'allonge plein de compassion pour tous les êtres ». Mara déçu partit.

Dans cette histoire Mara est représenté comme une entité extérieure. Pourtant je trouve que notre plus grand obstacle s'élève à l'intérieur de nous.

Je l'appelle Le Critique Intérieur.

Si on n'y prête pas attention, si on le laisse faire, il va construire un schéma de commentaires intérieurs négatifs qui va abîmer notre bien-être et détruire notre créativité ; et même notre pratique spirituelle.

Le Critique Intérieur attrape tout ce qui est devant lui : si vous n'allez pas à une journée ou retraite de méditation, il vous dira : tu n'es pas très sérieux.se dans ta pratique ; si vous y allez : tu as passé tant de temps à rêver que tu aurais aussi bien pu rester chez toi. Il nous ligote dans un double nœud : quoique vous fassiez, c'est négatif.

Que faire avec lui ?

L'histoire du Bouddha nous montre une réponse : tout comme il a reconnu Mara, nous pouvons reconnaître Le Critique Intérieur,

Non pas comme « la » vérité mais une voix parmi d'autres.

Vous pouvez même lui donner un nom :

« Oh, salut Monsieur Négativité ! Et qu'est-ce que vous énerve là » ?

Parce que oui il est énervé : il est arrivé dans notre enfance, pour nous protéger des problèmes ; il nous répète sans fin les erreurs commises, pour nous éviter d'en faire dans le futur ; il pense que le meilleur moyen de nous rendre heureux est de faire sans cesse la revue de tous nos manquements – ne réalisant pas qu'en faisant tout cela il nous vole notre capacité à être heureux.se.



Quand nous grandissons, il se glisse si bien dans notre esprit que nous ne voyons pas que nous sommes tombés dans cette répétition de pensées négatives.

Je dis souvent aux étudiants qu'ils n'iraient pas revoir le même film 250 fois !

Et pourtant nous laissons notre esprit reprendre le même scénario encore et encore « Tu te souviens du jour où tu as fait cette erreur stupide... », et le film repasse...

Si nous voyions une personne parler ainsi à un enfant, nous en reconnâtrions la violence et pourtant nous laissons notre Critique Intérieure le faire avec nous si souvent.

Le Bouddha a refusé clairement d'utiliser de l'énergie pour des pensées affligeantes, négatives. Il a divisé toutes les pensées en deux catégories : celles qui mènent à l'Éveil, et celles qui en éloignent. Il a conseillé de cultiver les premières et de laisser les autres.

Si vous reconnaissez le Critique Intérieur, si vous arrêtez de nourrir cette énergie mentale, il va s'affaiblir.

Quelle est la voix qui va nous aider à le rendre silencieux ?

- Metta, la pratique de la gentillesse aimante.

Comme le fit le Bouddha nous pouvons méditer pleine de compassion pour tous les êtres –en nous incluant nous-même.

Car ce Critique est toujours anxieux, désespérément effrayé que nous fassions une erreur, que nous ne soyons pas aimé.e, que nous devenions pauvre, et âgé.e, et que nous tombions malade, et enfin que

nous mourions. Ce qui ne manquera pas d'arriver, au moins pour certaines parties de cette vision !

Il y a souvent un noyau de vérité en effet dans ce qu'il nous dit. Peut être que j'ai somméillé pendant la méditation : cela ne veut pas dire que je suis bête ou nulle, juste que je traverse une période de somnolence.

Maintenant je vais oublier le passé et faire du mieux possible pendant la prochaine méditation.

En fin de compte, le meilleur remède est la pratique : parce que ce Critique Intérieur s'appuie sur l'idée d'un moi -un petit moi- qui est imparfait et doit être corrigé.

Il se nourrit de comparaisons avec les autres, de pensées de passé et de futur, d'erreurs et d'anxiétés. Il n'a pas de prise sur le moment présent.

Quand notre esprit est tranquille, quand nous sommes au repos dans ce moment, il n'y a ni comparaison, ni passé et futur. Le petit moi s'ouvre et devient un vaste espace de présence calme dans lequel voix, sensations, pensées vont et viennent. Chaque chose est comme elle est parfaitement à sa place, chaque être parfait comme il est.

Chaque matin au monastère nous nous en souvenons lorsque nous récitons : « La nature de Bouddha emplit tout l'univers, exactement ici et maintenant ». Rien de cassé, nulle part.

*Jan Chozen Bay Boddhidharma.  
Traduction et résumé : Joshin Sensei*

## Gratitude biologie



« Exposé d'une biologiste australienne au colloque sur

l'interdépendance : elle prenait l'exemple d'une graine pour démontrer l'interdépendance de toute chose :

la graine reçoit, pour se développer, l'aide de la terre, de tous les micro-nutriments et de minuscules champignons qui s'y trouvent, l'humidité de la pluie, la chaleur du soleil, etc.,

Puis, « par gratitude » pour tout ce qu'elle a reçu, elle développe ses premières racines, sa première tige, sa première feuille (et c'est formidable, parce que ce sont de toutes nouvelles choses qu'elle n'avait jamais faites avant), et avec sa première feuille, avec l'aide du soleil, elle commence à redonner, en produisant de l'oxygène - avec « générosité » (ça m'avait frappée, elle avait vraiment utilisé très précisément les mots "gratitude" et "générosité" dans ces contextes-là).

Je me rappelle m'être dit que ce serait merveilleux d'être comme cette petite graine, de pouvoir accepter de tout recevoir sans se poser de question, avec gratitude et avec confiance, et avec cette gratitude et cette confiance, être et faire de son mieux tout ce qu'on a à être et à faire, simplement, "de tout son coeur", et ainsi redonner tout naturellement le moment venu ».

Monica Gagliano – Proposé par Françoise

(<https://www.monicagagliano.com/>)



## Attendre et écouter



Ce matin, j'ai préparé une soupe avec les feuilles flétries des salades vertes .  
Cueillies un peu tard, oubliées dans le potager  
La soupe a cuit, reposé et je ne l'ai pas goûtée de suite.

J'ai d'abord attendu .

J'ai accepté (pas facilement) cette attente, ce creux, ce manque. Prendre le temps, du temps pour offrir à tout l'univers ces feuilles vertes reçues, préparées et maintenant devant moi

Recevoir et donner en cadeau un repas tout simple, fait des petits restes  
L'immensité de la terre dans mon assiette

Dans ce travail je donne l'attention, l'eau, les gestes, le travail et le regard quotidien  
Et je reçois en retour les légumes .  
j'apprends l'humus-humilité et la patience.

Aller retour, l'un et l'autre et un tout, tout ensemble. Est-ce cela donner ? Avoir confiance

C'est peut-être aussi juste

Cette attente, ce petit temps entre chaque moment dans une vie bousculée  
Cet instant pour écouter le mistral repousser les cyprès vers les abricotiers  
pour entendre les paroles de Françoise, d'Eva, de Marie sur Skype  
et les laisser traverser l'espace qui nous sépare,

l'espace qui nous réunit dans la distance Trouver et offrir la présence, la chaleur

J'ai passé cette retraite à écouter, Écouter du fond de mes peurs  
ce quelque chose qui se creuse  
ce quelque chose à l'intérieur qui bouge quand survient l'invisible

Au moment du chant du rossignol ou du vol du rollicier aux ailes bleues

A chaque instant recommence la vie  
L'attendu s'éparpille en cascades revient à l'envers à l'endroit

J'ai décidé de faire la liste des prévus  
pour que s'y glissent les imprévus  
Le cœur ouvert et l'esprit plus clair

J'ai essayé de m'arrêter pour m'organiser un peu mieux Donner, recevoir, donner A l'infini

A tous ceux qui font route

A mon fils qui est si loin

A ma mère qui perd force

A Magali, ma voisine contre l'évidence de deux cancers

A vous la Sangha, qui étiez avec moi entre les lignes, pendant cette retraite

A Sensei, qui l'a ouverte, qui l'a fermée, qui lui a donné cœur et sens

Marina



## L'intimité de la vie



Nous avons besoin d'être proche

Nous avons besoin de

regarder au plus proche

Nous avons besoin de courber notre dos et de descendre sur nos genoux

Nous avons besoin de trouver cette joie simple – Que la Vie va apporter si nous y apportons le regard – et le cœur.

Lilla Jizo



## Le coin du pratiquant écosattva

Un documentaire consacré aux impacts environnementaux d'Internet retrace ainsi le parcours d'un banal e-mail : parti de l'ordinateur, il parvient à la box, descend de l'immeuble, rejoint un centre de raccordement, transite d'un câble individuel vers des échangeurs nationaux et internationaux, puis passe par l'hébergeur de la messagerie (généralement basé aux USA) .

Dans les centres de stockage de données de Google, Microsoft ou Facebook, le courriel est traité, stocké, puis envoyé en direction de son destinataire.

Résultat : il a parcouru environ 15.000 km à la vitesse de la lumière. ...

Tout cela a un coût environnemental : l'Ademe a calculé le coût électrique de nos actions digitales :

UN seul mail avec une PJ utilise l'électricité d'une ampoule à basse consommation de forte puissance pendant une heure -or chaque heure ce sont 10 MILLIARDS d'e-mail qui sont envoyés à travers le monde- l'équivalent de la production électrique de 15 centrales nucléaires pendant une heure...

« in La guerre des Métaux rares », G. Pitron

Editions : Les liens qui libèrent.

## Question aux Maîtres : Les Bouddhas pensent-ils ?

Narayan Liebenson Grady



Telle que je l'entends, la pensée fait partie de l'esprit éveillé ; c'est juste qu'elle est nécessaire, fonctionnelle et clairvoyante au lieu d'être indulgente, inutile et créant une accoutumance.

Sans attachement à la pensée, le silence et la paix sont disponibles. Si je ne m'accroche pas aux pensées en les considérant comme moi ou à moi, la liberté remplace l'esclavage.

Les Bouddhas font des projets mais ne s'engagent pas dans l'inquiétude. Ils prennent des décisions sans être ballottés par des émotions égoïstes.

Les Bouddhas ont une créativité incommensurable, mais ils ne s'intéressent pas au rêve.

Les Bouddhas pensent mais ils ne sont pas prisonniers de leurs pensées, ils ne les confondent pas avec ce qu'ils sont. Ils sont présents, au milieu des pensées qui s'élèvent, et s'en servent pour faire du bien à tous les êtres.

Dans la pratique du Dharma on a souvent une fausse idée de la méditation comme d'une lutte pour éliminer les pensées,

on croit que le silence signifie qu'il n'y a pas de pensées.

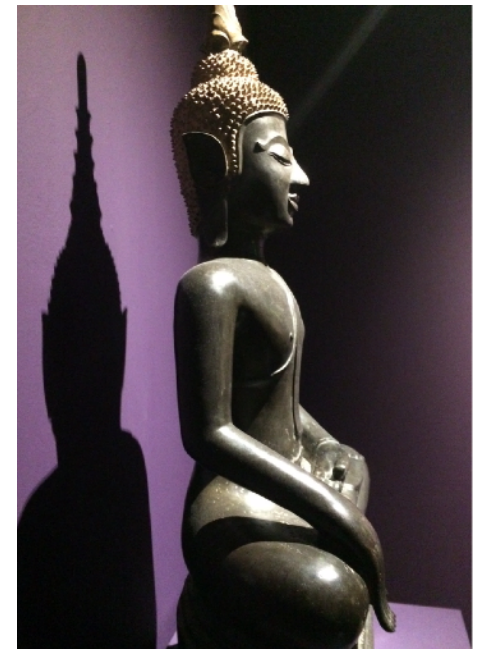
Combattre les pensées crée de la tension et de la tension vient le doute.

Les Bouddhas n'essayent pas de se débarrasser des pensées ; ils les laissent s'élever et passer. En lâchant l'attachement aux pensées, on a un accès plus large à la sagesse.

Un aspect significatif de la pratique bouddhiste est l'apprentissage du lâcher-prise.

Le lâcher-prise libère l'énergie et crée un espace pour explorer et questionner la nature de la souffrance et de la libération.

Des efforts avisés dans la pratique impliquent une relation avisée à la pensée, en lui permettant d'être créative et clairvoyante. Sans la conscience, les pensées sont conditionnées par l'habitude. La solution c'est de n'être ni attiré ni repoussé, identifié ou réactif.



Musée Guimet, Paris

Nous n'essayons donc pas de ne pas penser ; au lieu de ça nous apprenons qu'il est possible d'être tranquille et de laisser les pensées aller et venir comme un aspect naturel de la vie.





Le travail de la méditation consiste à apprendre comment utiliser judicieusement la pensée et ne pas être utilisé par elle.

Nous apprenons à relâcher nos préoccupations habituelles et à prendre plaisir à rester dans l'état de non-distraktion.

Nous souffrons parce que nous sommes trompés par nos pensées, nous investissons notre identité dans chaque pensée qui survient.

Mais la pensée en elle-même n'est pas un problème.

Les Bouddhas savent qu'une pensée n'est qu'une pensée et demeurent dans la paix authentique et éternelle.

Budhadharma Fall 2011 Traduction : Marion



**Photos** : *Desa seni*,  
Marche en méditation à la Demeure sans Limites, Photo Marcelo.  
Autres : La Demeure sans Limites.

*Daishin est le bulletin de la Sangha des étudiants de Joshin Sensei  
Il ne peut exister que grâce à votre participation.  
Nous attendons vos textes, textes personnels, extraits de lecture, autres....*